

紫外線って危険？
必要なのでは？

発酵食品と
緑黄野菜で
体を守る！

無塩甘酒と
普通の甘酒は
どっちがおすすめ？

紫外線と
美容・健康を
考える人に！

無塩甘酒を活用して
体を守る！



Happy Menu



甘酒みそだれの彩りサラダ(4人分)

【材料】.....

- 糀甘酒(無塩タイプ)・・・90ml
- 白味噌・・・60g
- 絹こし豆腐・・・小4パック(600g)
- ブロッコリー・・・180g
- 赤、黄パプリカ・・・各1個
- かぼちゃ・・・100g
- オクラ・・・4本
- サニーレタス・・・50g

【作り方】.....

- ① 糀甘酒(無塩タイプ)と白味噌をよく混ぜ、たれを作る。
- ② 絹こし豆腐は水を切り、角切りにする。
- ③ ブロッコリーとかぼちゃは食べやすい大きさに切り、茹でる。オクラは茹でて斜めに半分に切る。
- ④ パプリカはへたと種を取り、食べやすい大きさに切る。サニーレタスは手でちぎっておく。
- ⑤ 器に彩りよく②～④を盛り付け、甘酒みそだれをかける。 協賛:マルコム(株)

◎ 糀甘酒(無塩タイプ)は味が濃厚でコクがあり、すっきりした甘さが特徴です。塩分の少ない白味噌との相性がよく、塩分が気になる方にピッタリです。塩分を含む甘酒でも作ることはできますが、少し甘さが強くなります。サラダの他にお浸しや蒸し鶏、焼き魚にかけても美味しくいただけます。



Happy Advice

紫外線が気になる季節に入りました。紫外線を浴びすぎると、急性的には、日焼けや紫外線角膜炎、免疫力低下を起こし、慢性的になると、シワやシミの他に皮膚がんや白内障など危険な病気を引き起こすといわれてます。一方、紫外線はカルシウムの吸収にかかわるビタミンDを作る時に必要なものでもあります。紫外線による肌のダメージを抑え、免疫力を高め、正常な肌に戻すためには、美肌作りや免疫カアップしてくれる腸内細菌の善玉菌を増やし、抗酸化作用のあるカロテンやビタミンC・Eを摂ることです。発酵食品と緑黄色野菜を組み合わせ、紫外線から体を守りましょう。 監修:管理栄養士 橋本 通子